

## عنوان مقاله:

مزوری بز غنی ساسی مواد غذایی با ویتامینها

## محل انتشار:

سومین همایش سراسری کشاورزی و منابع طبیعی پایدار (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مریم سالک نجات - دانشجوی کارشناسی راشد علوم و صنایع غذایی، پردیس بین المللی ارس دانشگاه تهران

زهرا امام جمعه - استاد گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، پردیس بین المللی ارس دانشگاه تهران

غلامرضا عسگری - استادیار گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران

## خلاصه مقاله:

اگرچه تولید غذا در جهان امروز به حد کافی است و قاعدتا نباید گرسنه ای در جهان وجود داشته باشد، اما بخش قابل توجهی از جمعیت جهان حتی با وجود تامین انرژی گرسنگی پنهان ار تحمل می کنند. این اطلاع برای کمبود ریز معدنی هایی مانند اسید فولیک، کلسیم، ویتامین ها، ید، روی و آهن که تا مدت ها علائم آن احساس یا دیده نمی شوند، به کار می رود. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی از هر 5 نفر حداقل 1 نفر در جهان از کمبود چنین عناصری رنج می برد. ویتامین ها، ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت و ساز مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. ویتامین ها سبب تسهیل سوخت و ساز بدن، اسیدهای آمینه، چربی ها و کربوهیدرات ها می شوند و رشد و نمو و ترمیم سلولهای بدن را میسر می سازند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می شود و به بیماری های مختلف می انجامد. یکی از استراتژی های اساسی و موثر برای مهار و پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ویتامین ها، غنی سازی مواد غذایی است. اساس این روش بر این است که کمبود مواد مغذی خاص در برنامه غذایی روزانه وجود دارد، می توان این مواد را به غذاهای اصلی که همه افراد روزانه و تقریباً به مقدار یکنواخت استفاده می کنند، اضافه نمود و کمبود را جبران کرد. مقاله مروری حاضر به بررسی ویتامین های مختلف و غنی سازی آن ها در مواد غذایی می پردازد.

## کلمات کلیدی:

غنی سازی مواد غذایی، ویتامین B12، اسید فولیک، ویتامین د، ویتامین ث

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/416670>

